

Mes bénédictions

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Continue de respirer profondément pendant l'écoute des paroles qui suivent.

Alors aujourd'hui, nous allons prendre le temps de noter les bonnes choses qu'il y a dans notre vie, les bénédictions dont nous sommes comblés.



Chaque être humain est réellement une merveille! Entre autres, les spécialistes ont découvert qu'une partie minime du potentiel du cerveau est utilisée. Suite à leurs recherches, ils indiquent qu'à l'intérieur du cerveau se trouve une espace appelée le subconscient. Ce subconscient emmagasine toutes les pensées d'une personne et demeure toujours actif, et cela même pendant le sommeil! Ta perception de la vie ressemblera aux pensées qui s'y trouvent. Il est donc important de bien le nourrir pour avoir une vie riche et positive.

Et comment arriver à faire cela?

Il existe différentes stratégies pour obtenir ce résultat.

Savais-tu que la prière peut t'aider avec ceci?

Parmi les différents types de prière, il y a entre autres la prière d'Action de grâces, la prière de gratitude, celle en fait qui reconnaît les bénédictions reçues et remercie pour les bonnes choses de la vie.

Et si on s'arrêtait pour y réfléchir?

Et si on s'arrêtait pour les nommer?

Et si on prenait le temps de dire merci à Jésus pour toutes ces bonnes choses?

Ces remerciements peuvent se faire dans un journal spirituel où tu inscries à chaque jour ce que tu apprécies de la vie. Tu peux le faire par écrit ou encore à l'oral en t'enregistrant. Les ordinateurs et les cellulaires offrent plusieurs possibilités de ce côté. À toi de les explorer.

Je t'invite donc à le faire aujourd'hui par une visualisation.

Alors imagine devant toi, un outil technologique de ton choix : un iPad, un ordinateur, un cellulaire.

Donne-lui la couleur que tu veux.



Cet objet servira à noter tes remerciements.

Explore ta vie pour identifier des éléments que tu apprécies.

Imagine-toi en train de les noter au fur et à mesure.

À chaque fois que tu ajoutes un élément, prends le temps de dire « Merci, Jésus! ».

Souviens-toi que ces moments de gratitude permettent de nourrir le subconscient de positifs ce qui aura pour effet de transformer ta vie.

Continue ta réflexion.

Continue ta respiration calme. (Temps de silence)

Continue de noter ce que tu apprécies de la vie et de dire « Merci Jésus! ».

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.